

Challenge Copenhagen: Hart aber herzlich

Meine erste Langdistanz im Triathlon

Die letzte Nacht war kurz und dieser 15. August 2010 wird verdammt lang werden. Um sieben Uhr morgens stehe ich am Ufer des Amager Strandpark und vor mir liegt die größte sportliche Herausforderung meines Lebens: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer auf dem Rad und ein Marathonlauf. Gleich wird für mich und für mehr als 1.500 andere Teilnehmer der Startschuss zur „Challenge Copenhagen“ fallen – meine erste Triathlon-Langdistanz.

Ich kann mich noch gut daran erinnern wie ich zu Beginn meiner Triathlon-Zeit die Iroman-Athleten bewundert habe. Ich konnte mir damals nur schwer vorstellen wie man diese extremen Distanzen in einem einzigen Wettkampf absolvieren sollte. Doch ich bin jemand, der die Herausforderung liebt und so habe ich irgendwann beschlossen, es selbst einmal zu versuchen. Hinter mir liegen nun neun Monate intensiver Vorbereitung, in denen ich bis zu zwanzig Stunden pro Woche in das Training investiert habe. Eigentlich fühle ich mich gut für das bevorstehende Abenteuer gerüstet, aber ich weiß auch, dass in den nächsten Stunden viele Dinge passieren können, die meinen Traum vom Finish zum Platzen bringen würden. Die Vorfreude ist einem mulmigen Gefühl gewichen, das sich gerade in meinem Magen breit macht. Ich will mir keine Gedanken mehr machen und hoffe, dass es gleich endlich losgeht.

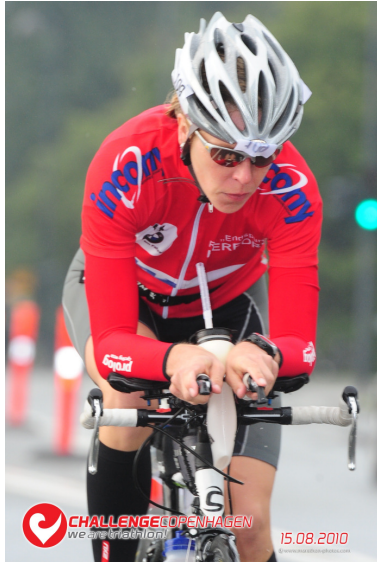
Die Musik aus den Lautsprecherboxen am Wettkampfgelände verstummt und mit einem dumpfen Knall werden wir auf unsere lange Reise geschickt.



Das Wasser der Ostsee ist kalt, verdammt kalt. Doch ich finde schnell meinen Rhythmus und schon bald ist die erste Boje erreicht. Es ist ziemlich voll um mich herum, eigentlich ein beruhigendes Zeichen. Ich bin kein guter Schwimmer und bin es daher gewohnt, am Ende des Feldes meine Ruhe zu haben. Doch es läuft gut heute, auch wenn ich bereits nach der Hälfte der Strecke leichte Krämpfe in den Waden bekomme. Ich versuche, die Beine nur noch locker zu bewegen und mehr mit den Armen zu arbeiten. Erste Wende, dann unter drei Brücken hindurch, zweite Wende, noch einmal eine Brücke, dann der Rückweg zum Strand. Die Zeit vergeht wie im Flug und nach 1 Stunde und 20 Minuten habe ich wieder festen Boden unter den Füßen. Das war ein guter Auftakt – 5 Minuten schneller als erwartet.

Die gewonnene Zeit geht allerdings gleich beim ersten Wechsel wieder drauf: Neoprenanzug ausziehen, abtrocknen, gut gepolsterte Radhose mit Trikot anziehen, dazu noch einige andere Kleinigkeiten, die die nächsten Stunden auf dem Fahrradsattel möglichst bequem gestalten sollen. Nach gut 8 Minuten ist die Prozedur beendet und gemeinsam mit Hocco (alle meine Fahrräder haben einen Namen) mache ich mich auf zur zweiten Disziplin. Auf den ersten Kilometern geht es durch die Kopenhagener Innenstadt und dann an der Küstenstraße entlang Richtung Norden. Meine Beine fühlen sich gut an und bei dem Gedanken, dass ich gerade dabei bin, mir einen Lebenstraum zu erfüllen, muss ich schon auf den ersten Radkilometern mit den Tränen kämpfen. Es ist natürlich noch viel zu früh für

euphorische Reaktionen und ich beschließe, dass ich Körper und Seele wieder auf den Boden der Tatsachen zurückbringen muss. Ich nehme den ersten dieser ekligen Energieriegel zu mir und schnell sind alle Glückshormone wieder dorthin zurückgekehrt, wo sie im Moment noch hingehören.



Die Küstenstraße ist wunderschön. Direkt am Wasser geht es über 30 Kilometer durch kleine Orte, einige Wäldchen und viel grüne Landschaft. Die Strecke ist relativ flach und es rollt gut. Ich habe das Gefühl, dass ich noch viel schneller fahren könnte, aber ich bin lieber vorsichtig und bleibe in meinem vorher bestimmten Pulsbereich. Nervig ist nur der Wind, der mir aus Nordost zwar nicht stark, dafür aber recht penetrant ins Gesicht bläst. Als nach einer guten Stunde der Abzweig ins Landesinnere kommt, freue ich mich darauf, den Wind nun im Rücken zu haben. Doch aus der entspannten „Rückreise“ wird nichts. Natürlich spürt man hier abseits der Küste nur noch ein laues Lüftchen und die Topographie überrascht mich mit einer hübschen Aneinanderreihung von mehr oder weniger großen Wellen und Hügelchen. Dabei war doch in der Wettkampfausschreibung von einer flachen und schnellen

Strecke die Rede gewesen? Während der nächsten 40 Kilometer stelle ich immer wieder fest, dass der Däne eine recht komische Vorstellung von den Begriffen „flach“ und „schnell“ haben muss. Aber ich komme recht gut durch diese Passage, wechsele unterwegs noch ein paar nette Worte mit einer anderen deutschen Starterin und bin zufrieden, weil ich nach 90 Kilometern trotz der nicht ganz einfachen Bedingungen nur leicht über meiner geplanten Zeit liege.

Es geht auf die zweite Radrunde. Statt der schönen Küste sehe ich aber fast nur noch mein Tretlager. Meine Nackenmuskulatur fängt an, mir die Haltung auf dem Aerolenker zu verübeln und so beschließe, den Kopf lieber in der gewohnten Position zu halten. Ich bin froh, dass ich die Strecke jetzt schon kenne und kann sie mir so in kleine „Etappen“ einteilen. Nun, da ich mittlerweile seit über drei Stunden auf dem Rad sitze, versuche ich jedem dieser Abschnitte etwas Gutes abzugewinnen. An der Küste genieße ich noch die flachen Passagen, auf denen es sich so gleichmäßig fahren lässt. Im Landesinneren ist die Strecke wegen der unerwarteten Höhenmeter zwar nicht leicht, aber immerhin sehr abwechslungsreich. Und als ich nach 150 Kilometern zum zweiten Mal auf den „Highway“ Richtung Osten abbiege, beginnt für mich die 30 Kilometer lange Zielgerade. Bald ist die Stadtgrenze von Kopenhagen erreicht und es geht langsam aber sicher auf die zweite Wechselzone zu. Ich fühle mich eigentlich noch gut, kann aber nicht leugnen, dass die vielen kleinen Anstiege meinen Beinen ein wenig zugesetzt haben.

Dieser Eindruck bestätigt sich auf grausame Art und Weise als ich das Wechselzelt verlasse und mich auf die erste von insgesamt drei Laufrunden begeben. Nichts ist zu spüren von der Lockerheit mit der ich sonst die ersten Kilometer bei meinen langen Trainingseinheiten und selbst bei den Vorbereitungswettkämpfen über die Halbdistanz angehen konnte. Meine Beine fühlen sich müde an und jeder Schritt ist ungewohnt beschwerlich. Ich ahne, dass dieser Marathon kein Spaß wird, freue mich aber erst einmal darauf, nach über sechs Stunden meinen Freund Jochen wiederzusehen. Am vereinbarten Treffpunkt steht er und

versucht, seinen Pflichten als Sportfotograf und mobiler Versorgungsposten nachzukommen. Immerhin habe ich ihn, wie es sich für eine gute Beziehung gehört, nicht lange warten lassen und bin im vereinbarten Zeitrahmen vor Ort. Es gibt einen Kuss und ich muss kurz die Erfahrungen von der Radstrecke loswerden. Das tut gut. Allerdings nur dem Kopf, nicht den Beinen. Die fühlen sich auf den nächsten Kilometern unverändert mies an. Ich beschließe die Sache langsamer anzugehen als ich ursprünglich geplant hatte, setze meine Pulsgrenze um fünf Schläge nach unten und die Kilometerzeit um einige Sekunden nach oben. Mit dieser Taktik werden meine Beine auf den folgenden Kilometern zwar nicht besser, aber immerhin auch nicht schlechter.

In meinem Kopf beginnen die üblichen Rechenspielchen und ich komme zu dem Ergebnis, dass mein Wunsch, das Ziel nach weniger als zwölf Stunden zu erreichen, in sehr weite Ferne gerückt ist. Genau darüber unterrichtete ich Jochen zu Beginn der zweiten Laufrunde, verbunden mit der Feststellung, dass ich so etwas Beklopptes bestimmt so schnell nicht wieder machen werden. Wie schon auf dem Rad teile ich mir die Laufstrecke in kleine Abschnitte ein, die ich nach und nach „abarbeite“. Und so hängele ich mich von Wendepunkt zu Wendepunkt und von einer Verpflegungsstelle zur nächsten. Beim Trinken und an zwei kurzen Anstiegen gönnen ich mir kleine Gehpausen. So habe ich etwas, worauf ich mich unterwegs freuen kann. Auf diese Weise kann ich Körper und Geist davon überzeugen, zur Stange zu halten und im gleichmäßigen Tempo weiterzulaufen. Als zu Beginn der dritten Runde noch 13 Kilometer zu laufen sind, wächst in mir die Gewissheit, dass ich diesen Wettkampf auf jeden Fall beenden werde. Was immer auch passieren sollte, ich würde dieses letzte Stück schon noch irgendwie schaffen, erst recht mit dem MP3-Player, den ich mir als kleines Bonbon für diesen Teil aufgehoben habe.



Eine halbe Stunde und etliche Songs später dann das letzte Treffen mit Jochen auf der Strecke. Als ich ihn sehe, verliere ich um ein Haar die Fassung. Ich kann immer noch mein Tempo halten und weiß, dass damit sogar meine Wunschzeit wieder im Bereich des Möglichen ist. Das kann ich ihm aber kaum noch sagen, weil meine Stimme zu brüchig ist und ich fast kein Wort herausbringe. Wir küssen uns nur und während er zum Ziel geht, laufe ich meine letzten Kilometer. Die Endorphine haben mittlerweile völlig von meinem Körper Besitz ergriffen. Die Musik, die dahin schmelzenden Kilometer, ich laufe mich in einen Rausch, überhole reihenweise andere Athleten. Alle Pulsvorgaben sind für mich nur noch Schall und Rauch, ich brauche keine Pausen mehr. Die Freude auf den Zieleinlauf steigt ins Unermessliche. All die Anstrengungen der letzten neun Monate, all die Mühen und Entbehrungen, werden mir gleich in einem einzigen Moment tausendfach heimgezahlt. Das weiß ich. Schon zwei Kilometer vor dem Ziel habe ich einen Kloß im Hals und Tränen in den Augen. Als ich den Schlossplatz von Kopenhagen erreiche und die Zuschauertribünen sehen kann, nehme ich die Kopfhörer aus den Ohren. Ich will die Atmosphären genießen, will die Menschen hören, die uns Athleten zujubeln. Wie oft habe ich mir bei den langen, harten Trainingseinheiten vorgestellt, wie es ist, wenn man nach all den Strapazen diesen finalen Punkt im Wettkampf erreicht. Schon der Gedanke daran war schön, aber die Realität

übertrifft alle Erwartungen. Unglaubliche Gefühle des Glücks durchströmen meinen Körper als ich den Zielstrich überquere. Es ist einer dieser unvergesslichen und ergreifenden Momente, die man sich nicht kaufen kann. Momente, die man nur durch viel Fleiß und Anstrengung erlebt und die einen darum so unglaublich stolz und zufrieden machen. Momente, die ich immer in meinem Herzen tragen werde. Ich danke allen Menschen, die mich dabei unterstützt haben, vor allem natürlich meinen beiden geliebten Hoccas.

Meine Challenge Copenhagen in Zahlen:

Anke Brinkmann, Tri-Team Dissen, Startnummer 109:	
3,8 Kilometer Schwimmen	1:20:43 Stunden
180 Kilometer Rad	6:09:26 Stunden
42,195 Kilometer Lauf	4:09:31 Stunden
Gesamtzeit	11:51:54 Stunden
Gesamt-Platz Frauen	55
Platz Altersklasse W40	8